Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2018)

Heft: 103

Rubrik: Chronique : "j'ai hurlé un "non""

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nous, les femmes

par **Nicole Métral**

« J'ai hurlé un “ non ” »

Face aux deux jeunes voyous qui essayaient de me coincer sous une arche du Grand-Pont à Lausanne pour me soutirer de l'argent, j'ai hurlé un « non ! » dont la force sonore les a décontenancés ; ils m'ont lâchée. Ouf ! La force de mon refus m'a surprise et libérée : j'étais donc capable de mater ma peur, de dire « non » haut et fort pour me protéger, moi qui préfère souvent l'esquive à l'affrontement, qui n'ose dire « non » de peur de déplaire, d'être jugée, de passer pour une égoïste ou de blesser l'autre.

Souvent, je me sens obligée de justifier un refus par un petit mensonge, n'assumant pas ma décision et me sentant vaguement coupable. Or, oser exprimer un refus dans certaines occasions, ça rabiboche avec soi-même, ça redonne un coup de pouce à la confiance en soi, ça fait même grandir sa propre estime de soi ; ça pousse surtout à reconnaître et à assumer ses propres choix, alors qu'on nous a souvent appris, quand nous étions enfants, qu'il faut faire plaisir aux autres, que c'est impoli de dire « non », sous peine d'apparaître rebelle. On sait bien, par exemple, que, pour être capable de se protéger de propositions douteuses et d'agressions sexuelles, un enfant doit savoir qu'il a le droit de dire « non ».

Etre capable de dire « non », cela valorise les « oui » qu'on a pleinement assumés, ça les rend crédibles et les différencient des acquiescements de politesse. « Je crois que ce que j'ai appris de plus important avec l'âge, c'est de savoir dire non. » Ces mots de Jean d'Ormesson sonnent sacrément juste quand on réalise, l'âge aidant, qu'on doit peu à peu faire des choix aussi en fonction de ses capacités et de son énergie à assumer les conséquences d'un éventuel « oui ».

croisitour

Programme détaillé sur demande

NOS RANDONNÉES PÉDESTRES & MULETIÈRES

vos 5 sens en éveil au cœur des montagnes

Tour du Mont-Blanc Partie Nord

du 12 au 17 août 2018
CHF 995.–

Tour des Glaciers de la Vanoise

du 15 au 20 juillet ou du 12 au 17 août 2018
CHF 985.–

Réserve de Sixt Passy

Sixt Fer à Cheval – Lacs et cascades
du 19 au 23 août 2018
CHF 790.–

Rue Neuve 14 - 2300 La Chaux-de-Fonds - www.croisitour.ch

Service Groupe et voyages à la carte 032 910 55 77 / sonia.feuvrier@croisitour.ch

GARANTIE DE VOYAGE

SRV FSV Schweizer Reise-Verband Fédération Suisse du Voyage Federazione Svizzera di Viaggi